**BU NEYİN DİYET’ İ?**

**BU NEYİN DİYETİ?**



**ODTÜ ÖĞRENCİLERİ ve PERSONELİ**

Neden daha kolay ve sancısız diyet yapıp kilo verebilmek için

‘psikolojik destek’ almayasınız? Gelin,

* kilo verirken motivasyon kazanmanızda,
* neden kilo veremediğinizi ya da tekrar aldığınızı farketmenizde,
* bazı yiyeceklere karşı nasıl direnç göstereceğinizi öğrenmenizde

size yardımcı olalım.

Lütfen bireysel çalışmalar ve grup çalışmaları öncesi yapılacak olan ***öngörüşmeler*** *için* 210 49 98'i arayınız ya da **PDRM HAZIRLIK ÜNİTESİ** Sekreterliği’ne başvurunuz.

*Psik. Danışman Uzm. Psk. Sibel KARAAĞAÇ*